

PRESSEMITTEILUNG


EAT SMARTER Heft 2/2021

Hamburg, 25. Februar 2021 | **EAT SMARTER Heft 2/2021 ab jetzt im Handel – mit Essen gegen Entzündungen sowie Abnehmen mit Brot und Kuchen**

Die 180-seitige Ausgabe 2/2021 des Food-Magazins EAT SMARTER ist mit gleich zwei starken Top-Themen überall im Handel erhältlich. Das Highlight Nummer eins: Der Auftakt einer **zweiteiligen Serie rund um eine anti-entzündliche Ernährung**, die gesund und schlank macht. Schleichen sich Abgeschlagenheit, Lust- und Antriebslosigkeit in den Alltag ein, können stille Entzündungen im Körper dafür verantwortlich sein. Und die haben es mitunter in sich: So steigt zum Beispiel das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, was verheerende Folgen für die Gesundheit hat. Gemeinsam mit den renommierten Experten Dr. Anne Fleck, Dr. Peer Aries sowie Niels Schulz-Ruhtenberg entlarven die Blattmacher darum auf der einen Seite die **bösen Entzündungsförderer** wie Zucker und Transfette und kennen auf der anderen Seite die **guten Entzündungshemmer** wie Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren. On top gibt es acht praktische **Regeln für eine Anti-Entzündungsernährung**, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen. Ein Beispiel: Energiearmes, dafür aber nährstoffreiches Gemüse ist der neue beste Freund im Kampf gegen Entzündungen und Übergewicht. Sein hohes Volumen sowie Ballaststoffe füllen den Magen, sekundäre Pflanzenstoffe löschen in den Zellen lodernde Entzündungsfeuer. Für Wohlbefinden auf ganzer Linie sorgen zudem **17 passende Rezeptideen**.

Genauer unter die Lupe nehmen die Macher von EAT SMARTER einen neuen Trend, nämlich **Abnehmen mit Brot und Kuchen** – das Highlight Nummer zwei dieser Ausgabe. Klingt verrückt, kann aber wirklich funktionieren! Welche Gebäckzutaten sind ideal für die schlanke Linie? Und welche Alternativen zum Weizenmehl gibt es eigentlich im Handel? EAT SMARTER verrät die besten **Tipps und Tricks** und zeigt außerdem in der **smarten Kochschule**, wie Bagels, Brötchen und Brote zu Hause easy wie vom Profi gelingen.

EAT SMARTER steht für eine frische, saisonale und vitalstoffreiche Küche und stellt das in jeder Ausgabe mit vielen neuen Rezeptideen genussvoll unter Beweis. Dieses Mal noch mit dabei: **frühlingsfrische Bowls** vollgepackt mit Kräutern, Salaten und jungen Gemüsen, fixe **Gerichte für den Joballtag**, die neue Kraft geben sowie vier festliche **Drei-Gänge-Ostermenüs** – vegetarisch, mit Kalb, mit Lamm, mit Fisch, – die einem nicht nur die Feiertage versüßen können. Natürlich sind auch unsere zehn Starköche, darunter **Jamie Oliver und Ali Güngörmüs**, wieder mit dabei und präsentieren raffinierte **Veggie-Rezepte**, bei denen garantiert niemand etwas vermissen wird.



Gern steht das kompetente **EAT SMARTER-Redaktionsteam aus Ökotrophologen, Ernährungsexperten und Köchen** Ihnen für Interviews, Rezepte und Informationen als Grundlage zu Beiträgen zu den zwei aktuellen Top-Themen Essen gegen Entzündungen sowie Abnehmen mit Brot und Kuchen, aber auch rund um alle weiteren Themen zu einer gesunden Ernährung sowie einem smarten Lebensstil auch unentgeltlich zur Verfügung.

Die Ausgabe 2/2021 der EAT SMARTER ist ab sofort zum Preis von 4,90 Euro überall im Zeitschriftenhandel und online unter <https://shop.primaneo.de/eatsmarter/> erhältlich.

Über EAT SMARTER

EAT SMARTER klärt auf eine sehr populäre Art über moderne Ernährung auf und zeigt den Leserinnen und Lesern, wie sie bewusster leben können, ohne auf Genuss zu verzichten. Im Internet finden sich zudem über 80.000 tolle Rezepte und interessante Ernährungs-News unter: www.EatSmarter.de. Täglich inspiriert EAT SMARTER auch die User auf den Social-Media-Kanälen mit einer Gesamt-Community von über 1,6 Millionen Fans – insbesondere auf Instagram, Pinterest und Facebook. Darüber hinaus bietet die zweimonatlich erscheinende EAT SMARTER-Zeitschrift spannende Neuigkeiten, Tipps und Rezepte zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Sport, Fitness und Reisen.

Hamburg, im Februar 2021

Kontakt für weitere Informationen:

Helena Jacoby (Redaktionsleitung) | EAT SMARTER GmbH & Co. KG

Tel. 040 / 228 606 9 - 76 | Mail: helena@eatsmarter.de

Anna-Maria Elmers (Redaktionsleitung) | EAT SMARTER GmbH & Co. KG

Tel. 040 / 228 606 9 - 86 | Mail: anna@eatsmarter.de